ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

காளயுக்த மாசி

மலர் 17

1979 பிப்ரவரி

இதழ் 2

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

சதைகளில் பிடிப்பு

கழுத்து, இடுப்பு, விலா முதலிய இடங்களில் சிலசமயம் சதைகள் முறுக்கிக்கொண்டோ இறுகிக்கொண்டோ கடும் வேதனை உண்டாக்கும். இதனை உடன் கவனித்து முறை அறிந்தவர்கள் தசைகளைப் பிரித்து நேராக்கிவிடலாம். சிலசமயம் உறுவிவிடுவதாக வழி தெரியாதவர் அழுத்திப் பிசைந்து தசைகளைச் சுற்றியுள்ள ரத்தக்குழாய்களில் வேக்காளத்தை உண்டாக்கி வீங்கிவிடக்கூடும். அதனால் கவனத்துடன் தசை இறுக்கத்தைத் தானே தளரச் செய்வது, பொறுமையாக எந்த நிலையில் இருந்தால் சுலபமாக சதை தளருமோ அந்த நிலையில் இருப்பது அதிக நலம் தரும். அந்தச் சதை வேக்காளம் அடையாமல் இருக்க சில்லென்ற ஜலத்தில் துண்டை நனைத்துப் பிழிந்து மடித்து லேசாக அதன்மேல் அழுந்திவைக்க வலி வேதனை குறையும். தேங்காய் எண்ணெய் 25 மிலி லிடர் அளவு சுடவைத்து அதில் 3-5 கிராம் பூச்சூடம் கலந்து அதனை லேசாகத் தடவி நீவிவிட வலி குறையும். சிலருக்கு இவ்விதம் ஏற்பட்ட பிடிப்பு உடன் கவனிக்கப்பெறுவிடில் தங்கி இறுக்கம் நிலைத்துவிடும். அதற்கேற்ப வலி இல்லாதிருக்கும்படி உடலை வளைத்துச் சாய்ந்து உட்கார்தல், நடத்தல் இப்படிப் பழகிவிடுவர். மறுபடியும் இதனைச் சீராக்குவது மிகக் கடினம். சதை இறுக்கம் தானே தளரும்படி அவர்களே சரியான நிலையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் திரும்பி சிறிதளவு வலியைப் பொருட்படுத்தாமல் சதையைத் தளரச் செய்வதே இதற்கு மிகச் சிறந்த உபாயம். ○

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறுத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5080
காளயுக்த
மாசி
மலர்-17

1979
பிப்ரவரி
இதழ்-2

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

आर्तोऽस्मीतीरणं अकरुणारोपणाय त्वयि स्यात्
दासोऽस्मीति ह्यनुपधिपरित्रातृतापह्नवाय ।
सागस्कोऽस्मीत्यपि तव दुराराधतापादकं स्यात्
आतस्त्वत्सस्मृतिरलमुमाकान्त गोपायितुं नः ।।

இறைவ! நான் கஷ்டப்படுகிறேன் என்று உன்னிடம் வேண்டிக்கொண்டால் நீ கருணையற்றவன், (பார்த்துக்கொண்டு சும்மாயிருக்கிறாயே) என்று உன்னிடம் குறைகளைச் சுட்டிக் காட்டுவதாகக்கூடும். நான் உனக்கு அடிமை என்று விண்ணப்பித்துக்கொண்டால், காப்பாற்றுவதற்காக பிரதிபலனாக எதையும் எதிர்பார்க்காதவன் என்பதை மறைத்ததாகக்கூடும். நான் பாபி என்று முறையிட்டால், உன்னை வழிபட்டு மகிழ்விக்க முடியாதென்று நிரூபித்ததாகும். நான் எப்படி உன்னிடம் முறையிடுவதென்றே புரியவில்லை. உமை மணாளனே! உன் நினைவு ஒன்றே எங்களைக் காப்பாற்றப் போதுமானது.

— ஸ்ரீதர அய்யாவாளின் ஸ்துதிபத்ததி (போற்றல் முறை)

ஆத்திரேய அக்கினிவேச ஸம்வாதம்

குரு ஆத்திரேயர் சிஷ்யர் அக்கினிவேசருக்கு சரீர ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கு உபயோகிக்கவேண்டிய அன்னபானங்கள், திரவங்கள், திரவ்யங்கள், ரஸவீர்ய விபாக பிரபாவங்கள், உபயோக முறைகள், அநுபானங்கள், விரோதங்கள் குணதோஷங்கள் அனைவற்றையும் விஸ்தாரமாய் உபதேசித்துவிட்டு முடிவில் ஆஹாரத்தின் மகத்துவத்தை

"प्राणा: प्राणभृतां अन्नं अन्नं लोकोऽभिधावति"

உலகில் மனிதர் முதலிய ஸகல ஜீவராசிகளுக்கும் உணவுதான் உயிர். ஆதலால் உலகில் உள்ள ஸமஸ்த ஜீவராசிகளும் உயிரளிக்கும் அன்னபானத்தை நாடி நிற்கின்றன என்று உபதேசித்தார்.

சிஷ்யர் அக்கினிவேசர்— ஆஹாரத்தினுல் சரீரத்தில் என்ன என்ன பயன்கள் ஏற்படுகின்றன? என்பதை உபதேசிக்கும்படி குருவினிடம் பிரார்த்தித்தார்,

ஆத்திரேயர் சொல்லுகிருர் :—தேஹத்தின் நல்ல நிறம், மனதின் தெளிவு, கம்பீரமான குரல், தீர்க்கமான ஆயுஸ், புத்தியின் கூர்மை, இன்பங்கள், ஸந்தோஷம், புஷ்டி, பலம், சாஸ்திரத்தின் ஸூக்ஷ்ம தத்துவங்களை அறியவல்ல மேதை, அறிந்த வித்யைகளை எப்பொழுதும் மறந்துபோகாமல் இருக்கும் ஞாபக சக்தி இவையெல்லாம் அன்னத்தில்தான் பிரதிஷ்டிதம் — பரிசுத்தமான ஆஹாரத்தினுல் அடையக் கூடியவை. அதிக மெதற்கு !

"लौकिकं कर्म यद्वृत्तौ स्वर्गतं यच्च वैदिकम् ।
कर्म अपवर्गे यच्चोक्तं तच्चापि अन्ने प्रतिष्ठितम् ।।"

பொருள் சம்பாதிக்க செய்யவேண்டிய உடல் உள்ளம் இரண்டினுடையவும் உழைப்புகள், காமஸுகங்களை யதேஷ்டமாய் அநுபவிக்க அவசியமான திறமை, மேலும் சுவர்கலோக ஸுகங்களை அநுபவிக்க இங்கு பூலோகத்தில் செய்யவேண்டிய ஸமூகத்தொண்டு தர்ம கர்மாநுஷ்டானங்கள், வேள்விகள் முதலியனவைகளைச் செய்ய சாதனமாய் இருப்பது திருடமான சரீரம். சரீரத்தின் தாட்டீகம் அன்னத்தினுல் தான் அடையக்கூடியது. இஹலோக பரலோக இன்பங்கள் மட்டுமல்ல, ஜனன மரணரூபமான ஸம்ஸார மஹா ரோகத்திலிருந்து மோக்ஷம் அடைவதற்கு இன்றியமையாதது மனதை அடக்கி பிரும்ஹ ஸமாதியில் இருத்தல். மனதிற்கு இவ்வித அரிய சக்தியை அளிப்பது அன்னம். ஆதலால் அன்னம் உயிர்போன்றது. அன்னத்தில் ஸர்வம் பிரதிஷ்டிதம் என்று சொல்வது மிகையாகாது.

சிஷ்யர்—அன்னத்தின் வகைகளையும் அன்னம் உடம்பில் எவ்விதம் என்ன கார்யங்களைச் செய்கின்றது என்பதையும் உபதேசிக்கும்படிக்கு குருவிடம் பிரார்த்தித்தார்.

குரு சொல்லுகிறுர்:—நாம் அருந்தும் ஆஹாரத் திரவியங்கள் அநேகங்கள். ஆனுல் அவைகள் நாலுவித வகுப்பில் அடங்கிவிடு கின்றன. அதாவது—(1) அசிதம்—அதிக கடினமல்லாத சிறிது கன மான வாய் நாக்குகளால் அதப்பி அதிகம் கடிக்கவேண்டிய அவசிய மில்லாமல் விழுங்கும்படி தயாரிக்கப்பட்ட உணவு. அரிசி சாதம், உப்புமா முதலியது போலுள்ளவை. (2) பீதம்—குடிக்கக்கூடிய பால் முதலிய திரவங்கள், அநுபானங்கள். (3) லீடம் (ल्.ढम्)—நாவினுல் நக்கி சாப்பிடக்கூடியவை. தேன் தயிர் பச்சிடி முதலியவை. (4) காதிதம் (खादितम्)—பற்களால் கடித்து சாப்பிடக்கூடியவை. கரும்பு மாங்காய் தேங்காய் முதலியன. இவை எல்லாவகையும் அதிகமாகவோ அல்ப மாகவோ கலந்துதான் உணவு உண்ணப்படுகிறது.

உடலுக்கு ஹிதமான உணவானது குடலில் இருக்கும் அக்கினி யினுல் முதலில் நன்ருய் பக்குவம் செய்யப்பட்டு, பிறகு ரஸ ரக்தாதி தாதுக்களிருக்கும் அக்கினிகளினுலும் பக்குவம் செய்யப்பட்டு சரீரம் முற்றிலும் ஸகல தாது ஆசயங்களிலும் ஆஹார ஸத்து ஊடுருவி அவைகளை வளர்க்கின்றது பலம், வர்ணம், ஸுகமான ஆயுஸ் தேஜஸ் ஓஜஸ் ஆரோக்கியம் முற்கூறிய எல்லாம் தேகத்திற்கு அளிக்கின்றது.

"धातवो हि धात्वाहारा: प्रकृति अनुवर्त्तन्ते"

உடல் வளர்ச்சி பலம் எல்லாம் ஆஹாரத்திலிருந்துதான் உண்டாக வேண்டுமா? என்ருல், ஆம், சரீர தாதுக்களுக்கு தாதுக்கள்தான் ஆஹாரம் என்று சொன்னுர்.

சிஷ்யர் உடனே பிரச்னம் செய்கிருர்—சரீரத்தில் இருக்கும் தாதுக் கள் ரஸம் ரக்தம் மாம்ஸம் மேதஸ் மஜ்ஜா அஸ்தி சுக்கிலங்கள், தமனீ சிரா ஸ்நாயு கண்டரா நாடிகள், திரவங்கள், மலங்கள் முதலியன. உண்ணும் உணவுப் பண்டங்கள் அரிசி பயறு கோதுமை முதலியவை. இவை சரீர தாதுக்களிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டவை தாதுக் களுக்கு ஆஹாரம் தாதுக்கள் என்பது எப்படி பொருந்தும்? தாதுக்களை நாம் சாப்பிடவில்லையே? என்று.

குரு விளக்குகிருர்—உசிதமான ஸந்தேஹம். விளக்குகிறேன். கவன மாய் கேள். தேஹம் வளருவதற்கு தேஹத்திலிருக்கும் பதார்த் தங்களையே சாப்பிடவேண்டும் என்பது அவசியமில்லை, இது ஸாத்திய மும் இல்லை. ரக்தம் மாம்ஸம் முதலியன வளருவதற்கு ரக்த மாம் ஸத்தை சாப்பிடத் தேவையில்லை. மாம்ஸம் சாப்பிடாத மனிதர்கள் மட்டுமல்ல, யானை முதலிய மிருகங்களும் பர்வதாகாரமாய் வளரு

கின்றன. சரீர தாதுக்களில் எந்த மூலப்பொருள்கள் இயற்கையில் இருக்கின்றனவோ அந்த மூலப்பொருள்கள் உள்ள உணவுப் பண்டங்களை உண்டுகொண்டிருந்தால் போதும். சரீர தாதுக்கள் வளர்ந்து விடும். எதனுல் எனில்,

"सर्वदा सर्वभावानां सामान्यं वृद्धिकारणम्"

எப்பொழுதும் எல்லா வஸ்துக்களுக்கும் ஸமானமான குணங்கொண்ட மூலப்பொருள்கள் வளர்ச்சியைச் செய்கின்றன என்பதுதான் இயற்கையின் நியதி. சரீரத்தில் இருக்கும் வஸ்துக்கள் முற்றிலும் ஆகாசம் வாயு அக்கினி ஜலம் பூமி ஆகிய ஐந்து மஹா பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டவை. உணவுப் பண்டங்களும் அதே மஹா பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. சரீர தாதுக்களுக்கும் உணவுப் பண்டங்களுக்கும் ஸமானமான குணங்களுடைய சேர்க்கையினுல் உடலில் தாதுக்கள் வளருகின்றன.

தாதுக்கள் அனைவற்றும் ஐந்து பூதங்கள் கொண்டதாயினும், எல்லா தாதுக்களிலும் எல்லா பூதங்களும் ஒரே அச்சளவில் இல்லை. வெவ்வேறு அளவில்தான் இருக்கின்றன. அஸ்தி மாம்ஸம்போல் கெட்டியாகவும் ஸ்தூலமாகவும் இருக்கும் தாதுக்களில் பூமி பூதத்தின் அம்சம் அதிகம். ரஸத்தில் ஜல பூதத்தின் அம்சம் அதிகம். ரக்தத்தில் அக்கினி அதிகம். மேதஸ் மஜ்ஜா சுக்கிலம்போல் பசை நெய்ப்புள்ளவைகளில் பூமி ஜலம் இரு பூதங்களுடைய குணும்சம் அதிகம். வாய்முதல் குதம் வரையில் வியாபித்துக்கொண்டிருக்கும் மஹா ஸ்ரோதஸ்ஸில் (Stomach & Intestines) இருக்கும் ஆஹாரத்தை பாகம் செய்யும் திரவங்களில் அக்கினி ஜலம் வாயு மூன்று பூதங்களும் அதிகம். சிரா தமனீ ஸ்ரோதஸ்கள் போன்ற இடைவெளி துவாரங்கள் உள்ளவைகளில் ஆகாச வாயு இரு பூதங்கள் அதிகம். இதே போல்தான் உணவுப் பண்டங்களிலும் உள்ள பஞ்ச பூதங்களும் வித்தியாசமான அளவில் தான் இருக்கின்றன.

ஆஹார வஸ்துக்களில் நெய்ப்பு பசை, வரட்சி ரூக்ஷம், குரு லகு, தீக்ஷ்ணம் மந்தம், திரவம் கடினம், சீதம் உஷ்ணம், ரஸம் வீர்யம் முதலிய ஸகல குணங்கள் இவைகளில் இருக்கும் அல்ப அதிக பேதங்கள் அனைவற்றும்கூட திரவியங்களுடைய மூலப் பொருள்களான பஞ்சபூதமயங்கள்தான். உணவுப் பண்டங்கள் குடலில் இருக்கும் அக்கினியினுல் பாகம் செய்யப்பட்டு பிறகு தாதுக்களில் இருக்கும் அக்கினிகளினுலும் பாகம் செய்யப்பட்டு "ஸாமாங்யம் விருத்தி காரணம்" என்ற நியாயப்படி உடலின் ஸகல தாதுக்களையும் அததன் ஸமானமான குணங்களால் விருத்தி செய்கின்றன.

சரீர தாதுக்களின் குணங்களில் எந்த எந்த அம்சங்கள் ஏதாவது காரணத்தினுல் குறைகின்றனவோ அந்த அம்சங்களை, அந்த குணங்கள்

மேலிட்ட உணவுப் பண்டங்களைச் சாப்பிட்டால் குறைந்த அம்சங்களை வளர்த்து ஸமநிலையை உண்டாக்கும். தாதுக்களின் ஸமநிலைதான் ஆரோக்கியம்.

மேலும் "ह्रासहेतुर्विशेषश्च" என்று நியாயம். விசேஷம்—நேர் எதிரிடை, குளுமைக்கு உஷ்ணம்போல் உடல் தாது குணங்களில் இயற்கையைப் பார்க்கிலும் அதிகரித்துள்ள அம்சங்களை நெய்ப்புப் பசைகள் அதிகமானுல் எதிரிடையான வரட்சி ரூக்ஷகுணம் மிகுதியாயுள்ள தேன் கேழ்வரகு முதலியவைகளைச் சாப்பிட்டால் தாதுக்களில் நெய்ப்புப்பசைகள் குறையும். நெய் தயிர் முதலியதைச் சாப்பிடாமல் இருப்பதாலும் ஸமான குணமுள்ள வஸ்து சேராததால் நெய்ப்புப் பசைகள் தாஞகவே குறைந்து தாதுக்களில் ஸமநிலை உண்டாகி ஆரோக்கியம் உண்டாகும்

ஜீவ சரீரத்தில் ரஸ ரக்தாதி தாதுக்கள் எல்லாமே சரீரத்தின் ஊஷ்மா — வெப்பத்தினுல் எப்பொழுதும் எரிக்கப்பட்டு க்ஷீணிக்கின்றன. அந்த க்ஷயத்தை (அழிவை) அருந்தப்படும் ஆஹார வகைகள் வளர்த்து சரீர தாதுக்களுக்கு ஸமநிலையை உண்டாக்குகின்றன. ஆதலால்தான் உள் தாதுக்களுக்கு ஆஹாரம் வெளிதாதுக்கள் என்று சொல்லப்படுகின்றது ★

ஆயுளின் லக்ஷணம்

ஸாமுத்திரிக சாஸ்திரம் என்ற ஒரு வெகு அருமையான சாஸ்திரம் மகரிஷிகளால் லோக ஹிதத்திற்காக அருளப்பட்டுள்ளது. இந்த சாஸ்திரம் ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய சரீரத்தின் அமைப்பிலிருந்து அவர்களுடைய ஸ்வபாவம் குணங்கள் ஸம்பத்து விபத்துகள் ரோகாரோக்கியங்கள் ஆயுளின் காலம் முதலியவைகளை அறியும் வழியை உபதேசிக்கின்றது. ஜோதிஷ சாஸ்திரம்போல்.

ஆயுளைப்பற்றிய வித்யையானதால் ஆயுர்வேதம் உடலின் அமைப்பிலிருந்து தீர்க்காயுஸ் முதலிய அம்சங்களை மட்டும் ஸூக்ஷ்மமாய் போதிக்கின்றது. உடலின் அங்கங்கள் வயதுக்குத் தகுந்தபடி சிறிது பெரிதுகளாக மாறுமே தவிர, அவைகளுடைய பொது அமைப்பு ஆயுட்காலம் முற்றிலும் ஒரேமாதிரிதான், மாறுவதில்லை. ஆதலால் உடலமைப்புக் கூறுகளை ஆராய்ந்து தீர்க்காயுஸ் முதலியவை அறிந்துகொள்ளுவதில் தவறுதல் வர இடமில்லை.

தீர்க்காயுஸ் லக்ஷணம்

இரு பக்கவாடுகள், முதுகு மார்பு புறங்கள், தோள்கள், நெற்றி, வாய் பற்கள் கண்கள் இவைகள் அகலமாய் இருத்தல், கை கால், விரல்கள், விரல்களுடைய கணுக்கள் நீளமாய் இருத்தல், சுவாஸ உச்சுவாஸங்கள் நீளமாய் இருப்பது, இரு புருவங்களுடைய இடைவெளி, மார்பில் இரு ஸ்தனங்களுடைய இடைவெளி ஒடுங்காமல் விசாலமாய் இருத்தல், கழுத்து முழங்கால் ஆண் குறிகள் குட்டையாயிருத்தல், குழிவான தொப்புள், சிறிது கீழ்நோக்கின ஸ்தனங்கள், காதுகளில் உரோமங்கள் அடர்ந்து முளைத்திருத்தல். தலையின் பின்புறம் சிறிது ஸ்பஷ்டமாய் இருத்தல், கம்பீரமான குரல், ஸுகம் துக்கம் இரண்டிலும் ஒரேமாதிரியான மனப்பான்மையுள்ளவர், ஸ்நானம் செய்த பின்பு ஜலத்தை உடனே துணியினால் துடைக்காமலிருந்தால் தலையில் ஊற்றிய ஜலம் தலையிலிருந்து கீழ்புறமாய் முதலில் நெற்றி, அடுத்தபடி கழுத்து, மார்பு முதலிய அங்கங்களில் உள்ள ஜலம் கிரமேண உலருதல், (தலையில் கேசம், இடுப்பில் வஸ்திரம் இருப்பதால் அந்த அங்கங்கள் சிந்திக்கப்படத் தேவையில்லை) இவ்வித குறிகளுடன் கூடிய மனிதர்கள் தீர்க்காயுளுடன் அதாவது சுமார் 90–100 ஆண்டுகளுக்குக் குறையாமல் நிச்சயம் ஜீவித்திருப்பார்கள்.

மேலும் உடம்பில் எலும்புகளுடைய ஸந்திகள், சிரைகள் முடிச்சு முடிச்சுகளாய் வெளியில் தெரியாமல் மேல் தசைகளால் மூடப்பட்டிருக்கும் சரீரம் உள்ளவர், அதிகப் பருமன் அதிக இளைப்பில்லாமல் உடல் கட்டுள்ளவர், சபலமின்றி ஸ்திரமான இந்திரியங்கள் உடைய

வர், மேல்மேல் பரம்பரையாக தீர்க்காயுஸ்ஸுள்ள பெற்றோர்களுக்கு ஜனித்தவர், கர்ப்ப காலத்தில் தாயாருக்கு ரோகம் இன்றி பூர்ண ஆரோக்கியமாய் இருத்தல், ஜனனமான பின்பும் பால்யத்தில் விசேஷ வியாதிகளால் பீடிக்கப்படாமல், ஒரேயடியாய் வெகு வேகமாய் உடல் பெருக்காமல், கிரமேண உசிதமாய் நன்கு சரீரம் விருத்தியடைதல், இப்படிப்பட்டவரும் வெகு நீண்டகாலம் நன்கு வாழ்வார்கள்.

மத்தியம ஆயுஸின் லக்ஷணம்

மேற்கூறிய எல்லா லக்ஷணங்களும் பூர்ணமாய் கொண்ட சரீரத்தை உடையவர்களுக்கு "சதாயு: புருஷ:" என்று சொல்லுகிறபடி சுமார் 100 ஆண்டு ஆயுஸ். தீர்க்காயுளைக் குறிக்கும் லக்ஷணங்கள் எவ்வளவில் குறைவாய் இருக்கின்றனவோ அதற்கேற்றபடி ஆயுஸ் மத்தியமமாய் இருக்கும்.

மத்தியம ஆயுஸ்ஸுக்கு மேலும் சில விசேஷக் குறிகள்—முகவாய் கட்டைக் கடியில் கழுத்தின் முன்புறத்தில் நீளமாய் குறுக்கில் இரண்டு அல்லது மூன்று ரேகைகள் தெளிவாய் தெரியும்படி இருத்தல், மூக்கின் நுணிபாகம் சிறிது மேல்நோக்கியிருத்தல், காது மடல்கள் சதைக் கொழுப்பு மேலிட்டிருத்தல், இப்படிப்பட்டவர்கட்கு சுமார் எழுபது வருஷங்கள் ஆயுஸ்காலம்.

அல்பாயுஸ்ஸின் விசேஷ லக்ஷணம் — மிகக் குட்டையான கணுக்கள், குதிரையினுடையதுபோல் மிகவும் நீளமாயும் பருமனும் உள்ள ஆண்குறி, மார்பில் ரோமங்களின் சுழிகள் பிரதிலோம அநுலோமங்களாய் இருத்தல், முதுகுபுறம் அகலமின்றி குறுகிக்கொண்டிருத்தல், செவிகள் தன் ஸ்தானங்களில் இல்லாமல் மேல் பிரதேசத்தில் தள்ளியிருப்பது, மூக்கும் மேலாகத்தள்ளி மேல்நோக்கியிருப்பது, சிரிக்கும்பொழுதும் பேசும்பொழுதும் பற்களுடைய அடி மாம்ஸங்களும் ஸ்பஷ்டமாய் வெளியில் தோன்றுதல், கண்பார்வை சஞ்சலமாயும் மயக்கமிருக்கிறதுபோல தோற்றமுள்ளதாயும் இருத்தல் இவைகளெல்லாம் அல்பாயுஸ்ஸின் குறிகள்.

குறிப்பு—ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படிக்கு ஆயுளின் பூர்ண காலம் 100 ஆண்டுகள், மத்தியமம் 70 ஆண்டுகள், அல்பம் 40 ஆண்டுகள்.

முக்கியக் குறிப்பு—மேற்கூறிய ஆயுஸ் லக்ஷணங்கள் பிறவியில் இயற்கையாய் தானுய் அமைந்துள்ள சரீர அங்க அமைப்புகளின் வடிவங்களைக்கொண்டு கண்டுபிடிக்கக்கூடியவை. பூர்வ ஜன்மத்தின் கர்மாநுஸாரம் இப்பிறவியில் சரீர அங்கங்கள் எப்படியமைந்திருந்தாலும் மனிதர்கள் தன் புத்தி ஸாமர்த்தியத்தினுல் ஆயுர்வேதத்தில் சொல்லியிருக்கிறபடி ஆஹார நியமங்கள், தின - ராத்திரி - ருதுகால சர்யைகள், ஸ்வஸ்தவிருத்த ஸத்விருத்தங்கள் முதலியவைகளைத் தன்

சரீரப்பிரகிருதி முதலியவைகளை அறிந்து அநுஷ்டித்தல், தர்ம சாஸ்திர உபதேசப்படிக்கு தர்ம கர்மங்களை அநுஷ்டானம் செய்துகொண்டிருத்தல், யோக சாஸ்திரப்படி பிராணாயாமங்களை அப்பியஸித்தல் ஆத்ம ஞானத்திற்கு அநுகூலமான நல்ல வித்யைகளைப் படித்தல் இவைகளால் மத்தியம அல்ப ஆயுஸ்ஸுகளைக் குறிக்கும் சரீர அமைப்புள்ளவர்களும் தங்கள் ஆயுஸ்காலத்தை நிச்சயமாய் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

மேற்கூறியபடி இல்லாமல் விபரீதமான நடத்தையுள்ளவர்கட்கு தீர்க்காயுஸ் சரீர அமைப்பு இருப்பினும் விபரீத நடத்தைக்கு ஏற்றபடி ஆயுஸ்காலம் குறையும். தீர்க்காயுஸ்ஸை ஒவ்வொருவரும் விரும்ப வேண்டியது அவசியம். ஏனெனில்,

"एति जीवन्तं आनन्दो नरं वर्षशतादपि"

என்று ஆதி கவியின் வாக்கின்படிக்கு தீர்க்க காலம் வாழ்வு இருந்தால் மானுஷ ஆனந்தத்தை அநுபவிக்க முடியும்.

★

வெங்காயம்

ஸம்ஸ்கிருதம் - பலாண்டு. சிறிது வெண்மையும் சிவப்பும் கலந்த நிறங்கொண்ட இந்த கிழங்கு பாரதத்தில் எங்கிலும் ஏராளமாய் பயிரிடப்படுகின்றது வெள்ளைப்பூண்டிற்கு உள்ள குணங்கள் அநேகமாய் வெங்காயத்திற்கும் உண்டு. ஆனல் அளவில் குறைவு.

சாதாரணமாய் — சிறு வெங்காயம், பெரிய வெங்காயம், காட்டு வெங்காயம், பால் வெங்காயம் என நாலு வகைகள் வெங்காயத்தில் இருக்கின்றன. நாலுவித வெங்காயத்திற்கும் பொதுவாய் சில குணங்களும், தனிப்பட்ட சில விசேஷ குணங்களும் உள்ளன. எல்லாம் சுவையில் உரைப்பு, வீர்யத்தில் உஷ்ணம், குருகுணம், பசிதீபனகாரி, வியர்வை, சிறுநீர்களை நன்கு வெளிப்படுத்தும். பலவிருத்தி நாடி ஹிருதயங்களுக்கு பலம் தரும். சிராதமனி சுரோதஸ்ஸுகளில் கபதோஷத்தினல் ஏற்படும் தடங்கல்களையும் அழுக்குகளையும் சீக்கிரமே அகற்றி தாதுக்களின் பரிணமங்களை செவ்வையாக்கும்.

தனிப்பட்ட விசேஷ குணங்கள் :- சிறிய வெங்காயத்தைப் பார்க்கிலும் பெரிய வெங்காயத்தில் காரம் எல்லா குணங்களும் நல்ல குறைவு. ஆதலால் ஆஹாரத்தில் சிறிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவது தரம். உதரத்திலும் பாதம் முதலிய அங்கங்களிலும் எந்தக் காரணத்தினுலும் வீக்கம ஏற்பட்டால், அந்த நோயாளி ஜீர்ண சக்திக்குத் தக்கபடி சிறிய வெங்காயத்தைத் தனியாகவோ உணவுடன் கலந்தோ எடுத்துக்கொண்டால், சில நாட்களிலேயே சிறுநீர் நிரம்பப் பிரிந்து வீக்கம் வடிந்துவிடும். ஹிருதயத்திற்கும் விசேஷ பலம் கொடுத்து ரக்தோட்டத்தை சுறுசுறுப்பாக்கி வீக்கத்தைப் போககும். வீக்கத்தில், உணவில் கலந்து சாப்பிடுவதைப் பார்க்கிலும், தனியாக சிறு வெங்காயத்தை மேல் தோலை உறித்துவிட்டு, துண்டுகளாய் நறுக்கி, கொஞ்சம் தேனில் சில நிமிஷங்கள் ஊறவைத்து, ஒரு நாளில் 3 வேளை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நன்மை.

வெங்காயம் கபத்தை விருத்திபண்ணும். ஆதலால் கபப்பிரகிருதி சரீரிகள் பச்சையாக சாப்பிடுவது சரியில்லை. நெய்யில் வதக்கி சாப்பிடுவது நல்லது. கபம் அதிகமாகாது. அக்நிபலம் புஷ்டி, ரக்தம் வீர்யம் இந்திரியம் ஸம்போக சக்திகள் நன்ருகும். வாயுப்பிரகிருதிகள் பச்சையாக நறுக்கி தயிரில் ஊறவைத்து சாப்பிடுவது விசேஷ குணம். உஷ்ண வீர்யமும் தீக்ஷண குணமும் கொண்டதால் வெங்காயம் பித்தத்தை சமனம் செய்யாது. உள்ளிப்பூண்டுபோல் அவ்வளவு அதிகமாய் வெங்காயம் பித்தத்தை வேகமாய் அதிகரிக்கச் செய்யாது. பித்த சரீரிகளும் வெங்காயத்தை நெய்யில் வதக்கி அல்லது பாலில் வேகவைத்து பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம். உடன் கொஞ்சம்

வாழைப்பழம் திராட்சைப்பழம் ஏதாவது சாப்பிட்டால் பித்தவிருத்தி ஏற்படாது. நன்மைகளைச் செய்யும்.

ரோகங்களில் வெளி உபயோகங்கள் :- பிரவாஹிகா அதிஸார ரோகத்தில் உபத்திரவமாய் ஏற்படும் குதப்பிரம்சம் – ஆஸனவாய் வழியே பெருங்குடலின் கடைசி பாகம் வெளியில் நழுவி நிற்கும். இதில் வெங்காயத்தை அரைத்து, ஆஸனத்தில் கட்டினால் குதம் உள்ளே போய் குணமாகும். அர்சஸ் என்ற மூல வியாதியில், கடுப்பு சூத்துவலி ரக்த ஒழுக்குகள் வெங்காயத்தை வதக்கி ஒத்தடமிட்டுக் கட்டினால், உடனே சிரமம் குறையும். தோலின்மேல் வரும் சிரங்குக் கட்டிகள் சூடான வெங்காயத்துவையல் கனமாக வைத்துக் கட்டினால் சீக்கிரம் பழுக்கும். அல்லது அமுங்கிக் கரைந்து போகும்.

தனி வெங்காயச்சாற்றை சில சொட்டுகள் மூக்கு துவாரங்களில் ஊற்றி உறிஞ்சினால் மூர்ச்சை மயக்கம் தலைசுற்றல் சமனமாகும். காதில் 2-3 துளி விட காதுக்குத்து வலி போகும். மேலில் பூசினால் பூச்சிக்கடிகள் தேள்கொட்டு வலி குறையும். சருமத்தில் உண்டாகும் தத்ரு - (Ring Worm) படை சொறிகள் குணமாகும். கடுகெண்ணெயுடன் வெங்காயச்சாறு சம அளவு கலந்து, சூடாக்கி தடவி ஒத்தடமிட்டால், சந்தி வாயுக்கள் பூட்டு வலிகள் வீக்கங்கள் போகும்.

உள் உபயோகங்கள் :- ஸ்வஸ்தரான கர்ப்பிணீ ஸ்திரீகளுக்கு தினந்தோறும் ஆகாரத்துடன் மிதமான அளவில் வெங்காயம் சாப்பிடுவது உடலில் பல நற்குணங்கள் உண்டாகும் தாய்க்கும் கர்ப்ப சிசுவிற்கும்.

மாதாந்தர ருது காலத்தில் உதரச்சிக்கல் வலி உள்ள ஸ்திரீகள் வெங்காயக் கிழங்கைப் பச்சையாக சாப்பிட்டால், 3-4 மாதவிடாய்களுக்குள் வலி உதரச்சிக்கல் போய் சரியாய் வெளிப்படும். உதரப் போக்கு அதிகமுள்ள ஸ்திரீகள் வெங்காயத்தைக் கண்ணால்கூட பார்க்கக்கூடாது.

வெங்காயவிதை சூர்ணம் தாது விருத்தி செய்யும். வயிறில் குன்ம நோயைப் போக்கும். பூவைக் கசக்கி அதன் ரஸத்தை கண்களில் விட கண் மங்கல் நீங்கும்.

பெரிய வெங்காயம் – பச்சி செய்து சாப்பிடலாமே தவிர, சிறிய வெங்காயம்போல் பல விருத்திக்கோ. ரோக சமனத்திற்கோ உபயோகப்படுவதில்லை.

குறிப்பு :- பூண்டு வெங்காயங்களில் பல நற்குணங்கள் இருப்பினும் மனதில் ரஜோகுணத்தை விசேஷமாய் வளர்க்கும் சுபாவமுள்ளதால், ஸத்வகுணத்தைக் குறையாமல் ரக்ஷிக்க விரும்புபவர்கள் பூண்டு வெங்காயத்தைச் சாப்பிடக்கூடாது ★

Smoking More Dangerous Than Thought of Before

Washington, Jan. 24

The U. S. Department of Health, Education and Welfare on the 15th anniversary of the Surgeon-General's original report on smoking and health, has issued a new warning that "scientific evidence on the health hazards of cigarette smoking is overwhelming."

The 1,´00 page document reveals, with dramatic clarity, that cigarette smoking is even more dangerous–indeed, far more dangerous–than was supposed in 1964, says the HEW Secretary, Mr. Joseph A. Califano Jr., in releasing the report.

But while the health dangers of smoking have become better understood, "research into the reasons why the habit is so widespread and difficult to break is still in its infancy", notes the new Government report.

The timing of the highly-touted update on smoking and health coincides not only with the 15th anniversary of the first report, but with the first anniversary of Mr. Califano's own crusade to convince the 54 million American smokers to quit

To-day over 30 million Americans are ex-smokers, notes Mr. Califano, himself a reformed three-pack-a-day smoker. In fact, the per capita consumption last year was at its lowest in 20 years.

The update has been defended by Mr. Califano as "more than a compendium of new data confirming the conclusions of the original report."

NEW EVIDENCE

The new issues of concern since then, according to the HEW Secretary include :

Sobering information about women and smoking, a subject not extensively treated in the 1964 report: the evidence suggests that mothers who smoke during pregnancy face the possibility of creating long-term, irreversible effects on their babies. In terms of the smoking women's own health, the incidence of female lung cancer has also jumped five-fold since 1955 as their cigarette consumption has increased.

New light on increased risks to smokers exposed to certain occupational hazards, particularly workers in the asbestos, rubber, coal, textile, uranium and chemical industries.

Cigarette smoking can produce "measurable lung damage, even in very young age groups" as well as respiratory illness among children whose parents smoke.

At the time of the original Surgeon-General's report some 6,000 articles on smoking and health were available. The 1979 report is drawn from a review of more than 30,000 papers on subjects such as the following:

Mortality and increased illness: While the overall mortality among smokers continues to be higher, new findings over the 15 year interval indicate that life expectancy at any given age is "significantly shortened" by cigarette smoking. For example, says the report, a 35 year old, two-pack-a-day smoker has a life expectancy 8 to 9 years shorter than a non-smoker of the same age.

Heart disease: The relationship between heart disease and smoking has been considerably strengthened since the 1964 report, with smoking now considered one of the three major risk factors for contracting the disease. "In summary", says the report, "for the purposes of preventive medicine, it can be concluded that smoking is casually related to coronary heart disease for both men and women in the U.S."

Cancer: In addition to the link between lung cancer and smoking which highlighted the original report, new

evidence has accumulated since then of a connection between cigarette and cancer of the larynx, oral cavity, esophagus, urinary bladder, kidney (for men) and pancreas.

Involuntary smoking. The effects of second-hand or side-stream smoke were not examined in the original Surgeon-General's report and the evidence continues to be limited The latest report notes, however, possible effects on the children of parents who smoke (their infants have been shown more likely to suffer from bronchitis and pneumonia during the first year of life), irritation and annoyance to substantial portions of the non-smoking public, and some effect on heart and chronic lung disease patients exposed to high levels of carbon monoxide in smoke-filled rooms. - By arrangement with the New York Times. – *The Hindu*, *25th January, '79*

★

மூன்று மர்மங்கள் - பஸ்தி

பஸ்தி, ஹிருதயம், சிரஸ் என்ற இந்த மூன்று உறுப்புகளையும் மர்மம் என்று குறிப்பிடுகிறார் சரகர். ஆயுர்வேதத்தின் கொள்கைப் படி தனி உறுப்பிற்கு என ஒரு இயக்கமில்லை. மூச்சு விடுகிறோம் என்றால் மூக்கு, வாய், தொண்டை, சுவாஸக்குழாய் சுவாஸகோசம், ஹிருதயம், அடியில் உள்ள மஹாபிராசீரா (டயாப்ரம்) என்ற தசை இவை அனைத்தும் அதில் பங்குகொள்ளும் அதனால் பிராணாசயம் எனக் கூறும்போது இவை அனைத்தையும் முக்கியமாக சுவாஸகோசத்தையும் குறிப்பிடுவர். அவ்வகையில் பஸ்தி என்றால் விருக்கங்களில் (கிட்னி) பிரிக்கப்பெற்ற சிறுநீரைச் சேமித்துச் சிறிது நேரம் தேக்கி வெளியிடும் சிறுநீர்ப்பை என்று பொருள். ஆனால் சிறுநீர் பிரியுமிடம் தொடங்கி வெளியாகுமிடம் வரை இதன் இயக்கத்தில் பங்குகொள்ளுகின்றன. இப்படி சிறுநீர் பிரிந்து வெளியாகும் உறுப்புகளின் தொகையில் சிறுநீர்ப்பையை மர்மம் என்று குறிப்பிடுகிறார் சரகர்.

மர்மம் என்றால் எளிதில் பழுதுபடாமல் தக்கபாதுகாப்புடன் இயற்கை அமைத்துள்ள ஓர் உறுப்பு எனப் பொருள். எளிதில் தானே பழுதடையாதாகையால், இதனை பழுதடையச் செய்ய அஜாக்கிரதையே காரணம். பழுதடையாமல் காப்பாற்றவேண்டிய கடமை நமக்கு உண்டு. இந்த மூன்றும் பழுதடையாமல் காப்பாற்றப்பட்டால் மற்ற உறுப்புகள் பழுதடைந்தாலும் ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெற முடியும். இவை பழுதடைந்தால் மற்றவை நேராக இருந்தாலும் எளிதில் கடுமையான நோய்வாய்ப்பட நேரிடலாம்.

மர்மம் என்றால் மற்றொரு பொருளும் உண்டு அது சரியே இயங்கும் வரை அது இருப்பதையே நாம் உணரமாட்டோம். அதனால் கிடைக்கும் உபகாரம் நமக்குப் புரியாது ஆனால் அது பாதுகாக்கப் பெறாமல் பழுதடையும்போதுதான் அதன் தனித்தன்மையும் சிறப்பும் உணரமுடியும். பெருங் கூட்டத்தில் நாம் பங்குகொண்டிருப்போம். நம்மையே மறந்திருப்போம். பஸ்தி என்ற சிறுநீர்ப்பை (ப்ளாடர்) சரியே வேலைசெய்துகொண்டிருந்தால் ஏற்ற பணி முடியும் வரை அது சிறுநீரைத் தாங்கியிருந்து ஓய்வுபெற்றதும் தன் உந்துதலை வெளிப்படுத்தும் பஸ்தி சீர்கெட்டிருந்தால் அதன் நிலைமையே வேறு. எத்தனை முக்கிய மகாநாடாக இருக்கட்டுமே! நமது தலைவரையும் யஜமானரையும்விட இது நம்மை ஆட்படுத்தும். அவர்கள் உத்தரவிற்கும்மேல் இதன் உத்தரவு பலமானதாகி அதற்கு உடன் கீழ்படிய நேர்ந்து ஒதுங்கிடம் தேடச்செய்யும். பஸ்தி நம்மைக் கோராது, உத்தரவிடும்.

குப்பையை வெளியேற்றுமிடம் - மற்றொன்று - குடல். அதனில் தங்கிய குப்பைகளை வெளியேற்ற அதுவும் விரட்டுவது உண்டு ஆனால் அது வேலைசெய்யாமல் வார அளவில்கூட குப்பையைச் சேர்த்துக் கொள்ளும். நம்மை அத்தனைத் துன்புறுத்தாது. அதன் அனுமார் வால்போன்ற நீளமும் உணர்வுக் குறைவும் அதற்கு உதவுகின்றன. ஆனால் சிறுநீர் இலாகா அப்படி வாரக்கணக்கில் ஏன்! நாட்கணக்கில் கூட சும்மா இருக்கவிடாது. உலகத்தையே அஸ்தமித்துவிடச் செய்யும்.

பஸ்தி உருவத்தில் ஒரு சிறு விளையாட்டுப் பந்துபோல் அமைந்தது. ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒவ்வொரு கொள்ளளவுகொண்டது 175-700 மிலிலிடர் வரை இதன் கொள்ளளவு மாறுபடும். வயதுவந்தவர்களில் பொதுவாக 500 மிலிலிடர் கொள்ளும். இரவும் பகலும் சொட்டு சொட்டாக விருக்கங்கள் (கிட்னி) ரத்தத்திலிருந்து மலப்பொருளை நீர்க்கச்செய்து வெளிப்படுத்த, சொட்டு சொட்டாக பஸ்தியில் வந்து சேரும் அந்த மலப்பொருள் மூத்திரம் (சிறுநீர்) ஆகிறது. விலாவின் பின்புறத்தில் அமைந்த இரு விருக்கங்களிலிருந்தும் இரண்டு குழாய்கள் புறப்பட்டு பஸ்தியின் இரு புறத்தில் சேர்கின்றன. பென்சில் கனத்துடன் 30 ஸெண்டிமீடர் நீண்ட அந்த இருகுழாய்களே (பஸ்தி சிரஸ்) விருக்கத்திலிருந்து பிரிவதைக் கொண்டுசேர்க்கின்றன. பஸ்தியிலிருந்து கிளம்பிய ஒரு பென்சில் கனத்தில் உள்ள குழாய் சிறுநீரை வெளியேற்றுகிறது.

பஸ்தியின் மூலம் வெளியேற்றப்பெறும் சிறுநீரின் அளவும் மனிதனுக்கு மனிதன் மாறுபடும். உண்ணும் உணவும் குடிக்கும் நீரும் உடல் உழைப்பும் இந்த மாறுபாட்டை ஏற்படுத்துகின்றன. $\frac{1}{2}$ - 8 லிடர் வரை இதனால் வெளியேற்ற முடியும். பொதுவாக $1\frac{1}{2}$ லிடர் அளவு

வெளியேற்றப்பெறும். சுவாஸ கோசத்தின் வேலை கடுமையாயிருந்தாலும் வியர்வை கோளங்கள் அதிகமாக வியர்வையை வெளியேற்றினாலும் சிறுநீரின் அளவு குறைவுபடும். சுவாஸகோசத்தின் இயக்கத்தில் நொடிக்கு நொடி நம் உடலின் நீர் ஆவியாக வெளியேற்றப்பெறுகின்றது. அப்படியே வியர்வை கோளங்களும் ஒவ்வொரு நொடியிலும் நீரை வெளியேற்றுகின்றன. சில சமயம் வியர்வை ஆவியாகவே வெளியேறி நமக்குப் புலப்படாமலேயே வெளியாகிவிடுகிறது. சில சமயம் நமக்குப் புலப்படும்படி வியர்வைத் துளிகளாகத் தோலில் தங்கி வெளியாகிறது. இரவில் நாம் தூங்கும்போது பகலைவிட கால்பங்கு சிறுநீர் உற்பத்தி அளவில் குறைகிறது. விழித்த நிலையில் இது ஈடு செய்யப்படுகின்றது. இந்த அளவு மாற்றம் தூக்கத்தால் நலம்பெறும் ஓய்விற்கு இடையூறு ஏற்படாமலிருக்கவே.

பஸ்தியில் நிரம்பிய நீரை பஸ்தியின் சுற்றுச்சுவராக அமைந்த தசைகள் இறுகி வெளியேற்றுகின்றன. முதலில் மேல்பக்கத்தில் உள்ள தசைகள் இறுகிச் சுருங்கப் பிறகு சிறிது சிறிதாகக் கீழுள்ள தசைகளும் இறுகிச் சுருங்குகின்றன இப்படி இதை இறுகிச் சுருங்கும் நிலையைத் தாமதிக்கவோ துரிதமாக்கவோ பல சூழ்நிலைகள் உதவக் கூடும். கவலை, சிந்தை, துக்கம், பயம் இவை ரத்த அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தி விருக்கங்களின் இயக்கத்தை துரிதப்படுத்தும். கவலையாலும் சிந்தையாலும் பயத்தாலும் ரத்தத்தில் சேரும் பித்தமலத்தை உடனுக்குடன் வெளியேற்றி உடல் நிலையைச் சீராக்கும் இயற்கைப் பணியே இப்படி விருக்கங்களை வேகமாக இயங்கத் தூண்டுகிறது மன அழுத்தம் தரக்கூடிய சூழ்நிலை, கிரிகெட் மாட்ச் போன்ற உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு தரும் சூழ்நிலை, கோபம் முதலியவை பஸ்தியின் தசைகளை சுருங்கச்செய்து உடன் சிறுநீர் கழிக்கும் வேகத்தை உண்டாக்குகின்றன.

கர்ப்பிணிக்கு இந்த உபத்திரவம் அதிகம். கர்ப்பத்திலுள்ள சிசு வளரவளர பஸ்தியை அழுத்தும். அவளுக்கு சிறுநீர் வேகம் அடிக்கடி தோன்றும் அம்மாதிரியே குளிர்நாட்களிலும் இதன் வேகம் அடிக்கடி தோன்றும் குளிர்நாட்களில் தோலின் சூட்டைப் பாதுகாக்கத் தோலில் ரத்த ஓட்டம் அதிகப்படுகின்றது. மற்ற உறுப்புகளிலும் இடங்களிலும் சுற்றும் ரத்தம் முக்கிய உள்ளுறுப்புகளின் பாதுகாப்புக்குச் செல்கின்றது. அதனால் விருக்கங்களுக்கு வேலை அதிகம். சிறுநீர் வேகமும் அதிகம். இதற்கு நேர் எதிரிடையாகக் கோடையில் வியர்வைக் கோளங்களாலும் சுவாஸாசயத்தாலும் உடலின் நீர்ப் பகுதி வெளியேறிவிடுவதால் விருக்கங்கள் மந்தமடைகின்றன. சிறுநீர் வேகமும் குறைவு.

சில உணவுப் பண்டங்களும் பஸ்திக்கு வேலை அதிகம் கொடுக்கின்றன. காபியும் டீயும் இவைகளின் தலைமையிடத்தைப் பெறு

கின்றன. கடுகு, மிளகு, மிளகாய். சுக்கு, இஞ்சி போன்றவை குளிர் தேசத்திலுள்ளவர்களுக்கு சிறுநீர் வேகத்தை அதிகம் பெருக்குகின்றன. உளுந்து மொச்சை துவரை முதலிய பருப்புகள், யவை அரிசி முதலிய தானியங்கள் சிறுநீரை அதிகம் பெருக்குகின்றன. மதுவினமும் இந்த வகுப்பைச் சார்ந்ததே.

சிறுநீராக வெளியேற்றப்பெறுவது தனி நீர்மட்டுமல்ல உடலில் சேர்ந்த சத்துப் பொருள் உடல் தேவையைப் பூர்த்திசெய்ததும் அதன் ஒரு பகுதி தேவையற்ற கழிவுப்பொருளாகி ஜலத்தில் கரையக்கூடியதாகி இதனுடன் கலந்து கரைந்து வெளியேறுகிறது. சிலசமயம் உடல் வாழ அவசியமில்லாத பொருள் உட்சென்ருலும் அதுவும் சிறுநீராகி வெளியேறுகின்றது. ஆக இந்தச் சிறுநீரை ஆராய்வதாலேயே உடலில் நடைபெறும் ஜீர்ணம், தாதுவிருத்தி, கழிவுப்பொருள் உடலில் தேங்காமல் வெளியேற்றப்பெறும் நிலை, சத்துள்ள பொருள் உடலை விட்டு வெளியேருமல் தங்கி நிற்கக்கூடிய தாரணநிலை, நோயின் கடுமைக்கான காரணங்கள் போன்ற பலவற்றை அறியமுடியும். பொதுவாக உடற்கூற்றின் பல நிலைகளை இதனைக்கொண்டே ஊகிக்க முடியும் இதற்கு சிறுநீர் வெளியாகும் அளவு, அதன் நிறம், மணம், தடிப்பு வெளியாகும்போது ஏற்படும் கடுப்பு எரிவு வலி முதலியவை, அதில் கலந்து வெளியாகும் சீழ் ரத்தம் முதலியவை, தூலதர்சிக்கருவி மூலம் காணப்பெறும் ஜீவாணுக்கள் கிருமிகள் போன்றவை, உடல் நிலைகளை அறிய உதவும். அதன் முறைகளை அடுத்த இதழில் காண்போம்.

★

சிகரெட் பழக்கம் ஏற்பட்டதை மாற்ற

சிகரெட் பழக்கம் ஏற்பட்டபின் அதை நிறுத்துவதில் மிகவும் சிரமம் ஏற்படுகிறது. ஒருபுறம் குடிக்கமுடியவில்லையே என்ற ஏக்கம். மறுபுறம் பின்விளைவைக் கண்டு திகில் பெரும்பாலும் ஏக்கமே வெல்லும். திரும்ப புகைக்கும் பழக்கம் ஏற்படும். அளவுடன் புகைப்போமே என்று சித்தம் சமாதானம் சொல்லும். தானே அந்தப் பழக்கம் விட்டால் தானே நல்லது. இதோ ஒரு யோகி சொன்னவழி. தினம் இரண்டு நெல்லிக்காய்களை ஆகாரத்திற்குமுன் ஆவியில் வேகவைத்துச் சாப்பிடவும். பச்சை நெல்லிக்காய் நல்லது. காய்ந்ததும் நல்லதே. 3-5 நிமிஷம் ஆவியில் வேகவைத்தால் போதும். சில நாட்களில் புகைப்பதில் வெறுப்பு வந்துவிடும் புகையிலை ருசியும் மணமுமே அவனுக்கு பிடிக்காது. பிறர் தூண்டுதலோ தன்னடக்கமோ தேவையில்லை. ஏதோ ஒரு பழக்கத்தால் சிகரெட்டை நாடினுலும் அரை சிகரெட் குடிப்பதற்குள் எறிந்துவிடுவான். நெல்லிக்காய் பழக்கம் பிடித்துக்கொண்டு விட்டாலோ! பயப்படவேண்டாம். சிறந்த ரஸாயனமான உணவுப் பொருளே.

வறுத்த உப்பு - சுட்ட புளி

உப்பை வறுத்துப் புளியைச் சுட்டு சேர்த்துக்கொள்ள வைத்யர் சொன்னூர். அதனுல் என்ன லாபம்? என்று ஒரு அன்பர் தம் கடிதத்தில் கேட்டுள்ளார். உப்பை அறவே நீக்கவேண்டிய நோய் நிலைகள் பல உண்டு. சிலரால் அப்படி இருக்கமுடியாது. அவர்கள் உப்பை வறுத்து உபயோகிப்பதால் ஓரளவு உப்பால் ஏற் படக்கூடிய கேடுகளைத் தவிர்க்க முடியும். இதை விவரிப்போம்.

உடலில் கரப்பான், சொரி, சிரங்கு, ஆருத கசிவுள்ள புண்கள், கசியும் எக்சீமா போன்ற சில தோல் நோய்கள், காணுக்கடி என காரணம் காட்டமுடியாமல் திடீர் திடீரெனத் தோன்றி மறையும் தடிப்புகள், கால்களில் வீங்க ஆரம்பித்து சிறிது சிறிதாக மேனேக்கிப் பரவும் வீக்கம், சிறுநீரில் உப்பு (ஆல்ப்யுமன்) இவை போன்ற குறிப் பிட்ட நோய் நிலைகளில் உப்பு சேர்ந்த உணவு நோயை அதிகப்படுத்து கின்றது.

உப்பு கசிவை அதிகமாக்கும் தான் சேர்ந்த இடத்தைச் சீக்கிரம் நீர்க்கச் செய்யும். வெளியிலுள்ள நீரைத் தன்பால் ஈர்த்துக் கட்டச் செய்யும். இதனுல் ரத்தத்தில் ஜலாம்சம் அதிகமாகும். உப்பால் அதிகமாகும் ஜலாம்சத்தில் சூடும் எரிவும் அதிகமாகும் அதைச் சமனப்படுத்த சரீரத்தின் பாதுகாப்புத் திரவமான கபாம்சம் அதிக மாக இளகி அதனுடன் கலக்கும். இந்தக் கலவையால் அரிப்பும் கரகரப்பும் மாறி மாறி அதிகமாகும். புண்களில் கசிவு அதிகமாகி புண் ஆருது இந்தச் சூழ்நிலையை மாற்ற உப்பை அறவே நீக்கும்படி வைத்யர் ஆலோசனை கூறுகிறுர்.

உப்பை நீக்குவதால் கசிவு குறையும். ரத்தத்தில் எரிவுடன் அதிக மாகும் கரப்பான் நீர் குறையும். ரத்தத்தின் புளிப்பு நிலை சமன மாகும். கசிவு குறைவதால் சீக்கிரம் புண் ஆறும். வீக்கத்திற்கும் நீரில் உப்பிற்கும் காரணமான விருக்கங்களில் (Kidney) ஏற்படும் அழற்சி குறையும். வீக்கம் வடியும். உடல் லேசாகும் ஹிருதயத்தின் வேலைப்பளு குறையும். ரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பும், பிளட்பிரஷருக்குக் காரணமான ரத்தக் குழாய் உட்சுவர்களின் தடிப்பும் (hardening) சிறிது சிறிதாகச் சீரடையும்.

"உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே" என்ற ஒரு பழமொழி. உவப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே என்பதுதான் அதன் முழு உருவம். அன்புடன் வழங்கப்பட்டு அன்புடன் ஏற்கப்படும் உணவு தான் வயிற்றுக்குப் போடப்பட்டதாகக் கொள்ளலாம். அன்பின்றி

வழங்கப்பெற்றதோ, வெறுப்புடன் ஏற்கப்பெற்றதோ குப்பைத் தொட்டியில் எறியப்பட்டதற்குச் சமம் ஆனால் உப்பில்லாப் பண்டம் ஏற்கத்தக்கதல்ல என்றதொரு மனப்பான்மை இன்று நோயாளிகள் பலரை அடிமைப்படுத்தியுள்ளது. அதனால் உப்பைத் தவிர்க்கச் சொல்லும்போது அதற்கு மாற்று என்ன என்று கேட்பது ஸஹஜம். இந்துப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளச் சொல்வர் சிலர். இதன் விலை இதை அதிக அளவில் சேர்ப்பதை ஓரளவு தடை செய்யும். கடல் உப்பு போட்ட உணவை உண்டு பழகினவருக்கு இந்துப்பு கலந்த பண்டம் அத்தனை ருசிக்காது. ஆகவே குறைத்து உண்பான். கடல் உப்பினளவு இதில் மற்ற மாங்கனீஸ் போன்ற தாதுக்களின் கலவை கிடையாது. இதில் கசிவு குறைவு நீரை ஈர்க்கும் சக்தியும் குறைவு. ஆகவே கடல் உப்பைவிட இது அதிகம் ஹிதமானது. கடல் உப்பு ஸோடியம் க்ளோரைடாகும். ஸோடியம் அதிக அளவில் தேங்குவதால்தான் வீக்கம் என்று பொட்டாஷியம் உப்பை (K ஸால்ட்) உபயோகிக்கச் சொல்லுவதும் உண்டு.

உப்பை வறுத்து உபயோகிப்பதால் உப்பின் கசிவு குணமும் நீரை, ஈர்க்கும் குணமும், கரிப்பும் பெருமளவு குறைந்து விடுகின்றது. ஆகவே முழுவதும் உப்பைத் தவிர்க்க முடியாதவர்கள் ஓரளவு இந்த முறையைக் கையாளலாம்.

இன்றையச் சூழ்நிலையில் எல்லோருமே உப்பை வறுத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது எனத் தோன்றுகிறது. (1) இன்று பெருவாரியாகத் தோலில் அரிப்பும், கசிவும், எரிவும்கொண்ட தோல் நோய்கள் அதிகமாகத் தோன்றுகின்றன. சிகித்ஸையால் பூர்ணமாக அவை சமனம் அடைவதில்லை. திரும்பத் திரும்ப கசிவு அதிகமாகிக்கொண்டே வருகின்றன இதற்கான பல காரணங்களில் ஒன்று - அதுவும் முக்கியமானது - உணவுப் பண்டங்கள் விளைவதற்குச் செயற்கை உரங்கள் பெருமளவில் பயன்படுத்தப்பெறுவது ஆகவே தவிர்க்க முடியாத இந்த விஷச் சேர்க்கை, உப்பு அதிகமான உணவு உட்கொள்ளும்போது ரத்தத்தின் கபாம்சத்தில் (Plasme) தனிப்பட்டதொரு மாறுதலை விளைவித்துவிடுகிறது. உப்பைக் குறைப்பது இந்நிலையில் அவசியமாகிறது. உப்பைக் குறைப்பதுடன் வறுத்துச் சாப்பிடும்போது அதன் தன்மையும் ஹிதமாக அமைகிறது.

(2) உப்பைக் குறைவாக உபயோகிக்கும் நாடுகளில் பிளட்பிரஷர் நோய் அதிகமாகக் காணவில்லை என்று முறைப்படி ஆராய்ந்து கருத்துகள் வெளியாகின்றன. வீட்டில் வாழும் பாம்பு போல இந் நோயும் இன்று அறவே நீங்காத, ஆனால் தினமும் அச்சுறுத்துவதாக, எந்த மருந்திலும் நன்கு கட்டுப்படாத ஒன்றாகத் துன்புறுத்தி வருகிறது. உப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளும் யோசனை எளிதில் ஏற்கப்

பெறுவதில்லை. வறுத்துச் சாப்பிடுவதால் உப்பின் கடுமை குறைய இடமுண்டு.

(3) 20-25 ஆண்டுகளுக்கு முன் கடற்கரைகளிலுள்ள உப்பளங்களில் உப்பில் கலந்த கூட்டுப் பொருள்கள் மனித ஆரோக்கியத்திற்கொவ்வாதவை என உணவுப் பொருளாக விற்கத் தடை இருந்தது. அவைகளை பெரும்பாலும் தோல் பதனிடுவது போன்ற வேறு தொழிலகங்கள் உபயோகப்படுத்தி வந்தன. இன்றும் அந்த சட்ட திட்டம் இருந்தபோதிலும், சட்டதிட்டங்களுககு உட்படாத ஒரு சமுதாயச் சூழ்நிலை காரணமாக தடைபெறத்தக்க உப்பு உணவு பண்டமாக விற்பனைக்கு வருகிறது சுவையையோ மணத்தையோ கொண்டு இதைக் கண்டுபிடிப்பது எளிதில் இயலாது. அந்த அளவு கருத்துடன் உணவுப் பண்டங்களை வாங்குமளவு சுதந்திரம் இன்று குறைந்துவிட்டது. கிடைத்ததை வாங்குவதே மிக சிரமப்படும் நிலை. கிடைத்த உப்பை உடலுக்கேற்றதாக அமைத்துக்கொள்ள அதை வறுப்பது நல்லது.

புளியை சுட்டு உபயோகிப்பதும் இந்த வகையில் பயன்படும். இரைப்பையிலும் குடலிலும் ஏற்படும் அழற்சிகளிலும் சில ரதத நோய்களிலும் புளியைத் தள்ளச் சொல்வர். புளியின் அமிலத்தன்மை உடல் நலத்திற்கு ஒவ்வாதிருப்பதே காரணம். எந்த காயும் காயாக இருக்கும் நிலையில் புளிக்கும். பழுக்கும்போதுதானே அதில் தித்திப்பு கூடும். புளி பழுத்த நிலையிலும் நன்கு புளிக்கும். 6-7 மாதங்கள் கழித்து அதன் புளிப்பு மங்கித் தித்திப்பு ஏறும். ஆனாலும் புளிப்பே மீசுரமாக நிற்கும். தானே பழுக்காத ஒன்றை அனலில் வாட்டியோ புகை மூட்டம் கொடுத்தோ வேகவைப்பது வழக்கம். வாழைப்பழம் முதலியவைகளை அப்படிப் புழுக்கிப் பழுக்க வைப்பது உண்டு. அதே மாதிரி இந்த புளியையும் சுடும்போது அதன் புளிப்பின் கடுமை குறைந்து இனிமை கூடும். புளிப்பைத் தவிர்க்க முடியாத நிலையிலும், புளிப்பின் கடுமையைக் குறைக்கவேண்டிய நிலையிலும், வெகுநாட்கள் புளியையே சேர்க்காதிருந்தபின் உடன் புளியைச் சேர்க்கும்பொழுது இப்படி புளியைச் சுட்டு சேர்ப்பதால் புளியின் அமிலத்தன்மை குறையும்.

★

எலுமிச்சம்பழம் - கெடாமல் பாதுகாக்கும் முறை

ஒரு மண்பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் ஈரமுள்ள மண்ணைப்போட்டு அதில் தேவையான எலுமிச்சம்பழங்களைப் புதைத்துப் பானை வாயை மூடிச் சீலை செய்து காற்றுப்புகாமல் வைத்தால், எத்தனை நாளாயினும் அந்தப் பழங்கள் கெடாமல் மரத்திலிருந்து அப்பொழுதுதான் பறித்த பழங்களைப் போன்றிருக்கும்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.